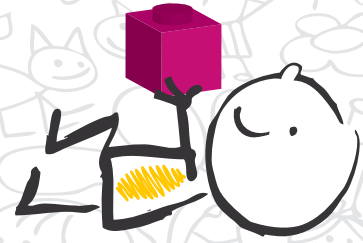


1. Elternbrief



Ihr Kind ist da – wir gratulieren!

Ein Baby aufwachsen und gedeihen zu sehen, ist ein tägliches Wunder und hält für alle Beteiligten unschätzbare wertvolle Erfahrungen bereit. Der kleine Erdenbürger verzaubert nicht nur seine Eltern, sondern alle Personen seiner Umwelt allein durch seine Anwesenheit.

Die meisten Eltern erleben zahlreiche Momente höchster Glücksgefühle, wenn sie das Baby in den Armen halten. Eine Vielzahl von Glückshormonen wird bei ihnen freigesetzt. Mutter- und Vatersein ist das Schönste und das Natürlichste auf der Welt!

Ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit stellt sich bei Eltern ein, wenn das Baby satt ist, sich rundum wohl fühlt und glücklich eingeschlafen ist. Äußert es seine Unzufriedenheit durch schreien und weinen, lassen sie alles stehen und liegen, um ihr Kind zu beruhigen, zu trösten, zu wiegen und seine Bedürfnisse zu befriedigen. Gut so, denn ein Baby ist vollkommen darauf angewiesen, versorgt zu werden.

Ihr Kind ist einzigartig, auch wenn sich zahlreiche Gemeinsamkeiten mit anderen Kindern feststellen lassen. Alle Babys im Alter von rund sechs Monaten greifen nach dem Löffel, wenn sie gefüttert werden. Alle, die gerade laufen gelernt haben, halten sich an Gegenständen fest, egal, ob es die Tischdecke oder die Blumenvase ist. Genauso wie Ihr Kind einzigartig ist, so ist es auch seine Entwicklung. Manche Kinder laufen mit elf, andere erst mit 20 Monaten. Die einen plappern bereits mit 18 Monaten, andere wiederum üben sich im Schweigen und lassen nur gelegentlich ein „dada“ hören und überraschen ihre Eltern nach dem dritten Geburtstag mit einem kompletten Satz.

Einander kennen lernen – Bindung aufbauen

Sicher erinnern Sie sich noch genau, wie es war, als Sie Ihr Kind zum ersten Mal im Arm gehalten haben. Seit diesem Augenblick ist einige Zeit vergangen und vieles hat sich in Ihrem Leben verändert. Als Mutter oder Vater haben Sie schnell gelernt, die Bedürfnisse Ihres Kindes richtig einzuschätzen. Sie wissen genau, wann Ihr Kind hungrig ist und wann Sie die Windeln wechseln müssen. Im Laufe der ersten Wochen haben sich Kind und Eltern bereits hervorragend aneinander gewöhnt. Ihr Kind ist für Sie unverwechselbar. Unter Tausenden würden Sie es ohne

Schwierigkeiten wiedererkennen. Aufgrund vielfältiger Erfahrungen mit Ihrem Kind können Sie wie keine andere Person auf seine Bedürfnisse reagieren, wissen ganz genau, was Ihr Kind in diesem Augenblick braucht, um sich rundherum wohl zu fühlen.

Aber auch Ihr Baby hat in den ersten Wochen ungemein viel gelernt und findet sich jetzt schon besser in seiner neuen Umgebung zurecht. Bereits mit wenigen Tagen hat es Sie an Ihrem Geruch erkannt. Bald kann es Ihre Stimme von anderen unterscheiden und bald ist Ihr Gesicht ihm vollkommen vertraut. Sein wichtigstes Sinnesorgan aber ist noch die Haut. Zuwendung erfährt das Baby in dieser Entwicklungsphase am besten dadurch, dass Sie es durch körperlichen Kontakt „verwöhnen“.

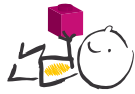
Die Geburt stellt für jedes Kind eine enorme Veränderung dar. Seine ersten Erfahrungen durfte der zukünftige Erdenbürger in einem geschützten Raum, im Körper der Mutter sammeln. Dort wurde er mit allem versorgt, was er benötigte: Sauerstoff, Nahrung, Wärme und Geborgenheit. Der beruhigende Herzschlag seiner Mutter, ihre Stimme, ihre Bewegungen – das alles vermittelte dem Ungeborenen ganz viel Sicherheit. Durch die Geburt werden die vertrauten Lebensbedingungen plötzlich anders: „Draußen“ gibt es zunächst nichts, was den Säugling umschließt und Sicherheit vermittelt. Der Raum erscheint ihm ohne Grenzen, die Umwelt ist lauter, heller, kälter. Vertrauter wird ihm die Welt erst, wenn es am Körper seiner Mutter gehalten wird: Es hört wieder den beruhigenden Rhythmus ihres Herzschlags, spürt die Wärme ihres Körpers. Anstelle des Umgeschlossenenseins im Mutterleib tritt nun die Geborgenheit in den Armen von Mutter oder Vater.

Ein Baby braucht Erwachsene, die sich ihm zuwenden, es umsorgen, ihm geben, was es braucht. Ihr Baby braucht Sie. Ob Mutter oder Vater.

Ihr Kind spürt Ihren Pulsschlag, Ihren Atem, fühlt Ihre Hand. Wenn Sie Ihre Wange an seine schmiegen, wenn es nach dem Trinken noch ein wenig an Ihnen ruhen kann.

»Ihr Kind ist einzigartig, und einzigartig ist auch seine Entwicklung!«

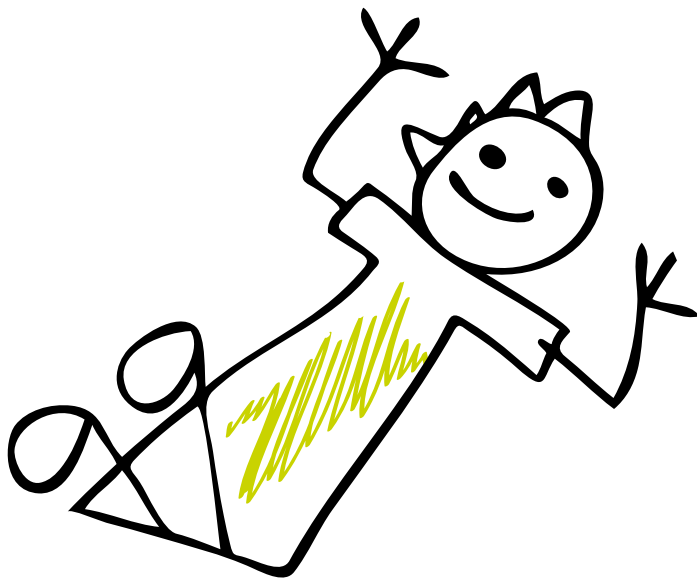




Wenn Sie beim Wickeln seine Beinchen sanft massieren, dann lernt Ihr Kind Sie kennen, spürt, wer Sie sind. Durch die Art, wie Sie es berühren, lernt es aber auch seinen eigenen Körper kennen, erfährt allmählich immer mehr über sich selbst. Lange wurden Babys als völlig hilflose, passive Menschlein beschrieben. Das ist jedoch nur die halbe Wahrheit. Auf Hilfe angewiesen sind sie, aber passiv sind sie nicht.

Vom ersten Tag an gestaltet das Baby seine Welt mit. Und mehr als Sie vielleicht ahnen, lernen Sie selbst von Ihrem Kind. Seine Mimik, seine Töne regen Sie an, das Richtige zu tun, ohne darüber nachdenken zu müssen.

Wenn Sie mit ihm sprechen oder spielen wollen, halten Sie es ganz von selbst im richtigen Abstand, sodass es Sie sehen und Ihren Blick erwidern kann. Und wenn es Ihnen dann – erst nur einen kurzen Moment, dann immer



länger – seine Aufmerksamkeit schenkt, vielleicht sogar ein kurzes, zaghaftes Lächeln, dann haben Sie das stolze Gefühl, an dieser Leistung beteiligt zu sein. Sicher hat Ihr Kind Ihnen schon beigebracht, Ihr Tempo dem seinen anzupassen: Langsamer und ruhiger im Sprechen und in Ihren Bewegungen zu werden. Manchmal mischt sich das Kind auch ganz aktiv ins Geschehen ein, dann nämlich, wenn Sie etwas tun, was ihm Unbehagen bereitet. Legen Sie es z.B. nicht so an die Brust, dass es bequem saugen und dabei frei atmen kann, wird auch das kleinste Kind sich zu wehren wissen: Es wendet den Kopf ab. Es schließt oder verdreht die Augen, atmet schwerer, gähnt vielleicht, wenn ihm etwas zu nahe kommt oder zu viel wird. Seinen ganzen kleinen Körper kann es versteifen, um Ihnen zu zeigen, dass es sich gerade unbehaglich fühlt.

Durch geduldiges Beobachten werden Sie immer besser die Sprache seines Körpers verstehen. Die Zweisprache mit Ihrem Kind beginnt – lange bevor es sprechen kann!

Nähe entwickelt sich

Vielleicht empfinden Sie noch eine gewisse Fremdheit zu Ihrem Kind. Das geht manchen Müttern und Vätern so. Nicht nur Ihr Baby ist einzigartig, auch Ihre Geschichte mit ihm, die ja schon in der Schwangerschaft begann. Möglicherweise konnten Sie Ihr Kind unmittelbar nach der Geburt nicht in Ihren Armen halten oder konnten das Neugeborene aufgrund einer Erkrankung nicht ständig bei sich haben. Nehmen Sie sich Zeit, um eine tiefgehende Bindung mit Ihrem Kind herzustellen und akzeptieren Sie es in seiner Eigenheit.

Manche Babys brauchen viel Ruhe und eine gleichbleibende Umgebung. Andere können ein bisschen Leben um sich herum durchaus vertragen. Die meisten Babys baden gern und genießen, wenn sie auch mal ohne Windeln und Strampfhose bei wohliger Wärme gestreichelt und leicht massiert werden. Mit jeder gemeinsam verbrachten Minute gewöhnen sich Kind und Mutter, Kind und Vater mehr aneinander. Gemeinsam entwickeln alle Beteiligten das Gefühl des Verbundenseins. Bindung entsteht und bildet die Grundlage für Sicherheit und Geborgenheit. Eine Basis, die für die weitere Entwicklung enorm wichtig ist.

Die Annahme, dass Eltern im ersten Lebensmonat ihres Kindes ausschließlich Glücksgefühle empfinden, trifft mit großer Wahrscheinlichkeit nicht zu. Dass sich alle Eltern gesunde, glückliche, zufriedene und ihren Erwartungen entsprechende Kinder wünschen, steht wohl außer Frage. Aber kein Kind ist wie aus dem Bilderbuch, ebenso wenig wie seine Eltern. Was den einen Vater rasend macht, weckt im anderen den Beschützerinstinkt. Was für die eine Mutter eine Herausforderung, ist für die andere zu viel. Sollten Sie Widersprüche zwischen Wunsch und Wirklichkeit erleben, schadet es keinesfalls, wenn Sie Unterstützung suchen.

Die besten Voraussetzungen, dass Sie Ihr Kind annehmen können, wie es ist: Lassen Sie sich Zeit füreinander – entspannte Zeit. Wenn Sie zu müde sind, zu gestresst: suchen Sie Hilfe. Ein Mensch allein kommt sehr schnell an seine Grenzen. Unterstützung zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche! Es ist ein Weg, für sich zu sorgen. Nur wenn es Ihnen gut geht, kann es auch Ihrem Baby gut gehen.





„Anleitung“ für eine geborgene Kindheit

Bedürfnisse befriedigen

Ein Baby muss am eigenen Körper erleben: Ich werde gefüttert, gepflegt, beschützt und gestreichelt. Wenn ich etwas brauche, kommt immer jemand, und alles wird gut.

Nicht warten lassen

Ein Säugling hat noch kein Zeitgefühl. Antworten Sie ihm, wenn er nach Ihnen ruft, und gehen Sie ohne längere Verzögerungen zu ihm.

Mindestens eine feste Bezugsperson

Ein Baby will sich binden. Idealerweise an Mutter und Vater, deren Stimmen es schon aus dem Mutterleib kennt.

Blickkontakt

Schon direkt nach der Geburt sucht das Neugeborene Blickkontakt. Sehen Sie Ihrem Baby oft in die Augen. Überfordern Sie es aber nicht. Wenn es seinen Blick abwendet, braucht es Ruhe und ist vielleicht müde.

Hautkontakt

Streicheln und massieren Sie Ihr Baby. Lassen Sie es beim Stillen Ihre Brust mit seinen Wangen und Händchen berühren. Falls Sie ihm ein Fläschchen geben, entblößen Sie Ihre Arme oder halten Sie seine Hand. Lassen Sie es auf Papas nackter Brust kuscheln. Nutzen Sie auch das Wickeln als Gelegenheit, um seine Haut zu lieblosen.

Orientierung

Zahllose Eindrücke stürmen auf Ihr Baby ein. Helfen Sie ihm, diese einzuordnen. Auch wenn es Sie noch nicht versteht, erklären Sie ihm, was gerade passiert: „Jetzt schauen wir nach, was in der Windel ist. Du hast Hunger, gleich darfst du an die Brust.“

Tag und Nacht

Neugeborene können Tag und Nacht noch nicht unterscheiden. Der Tag-Nacht-Rhythmus pendelt sich mithilfe der Zirbeldrüse ein, die den Lichteinfluss verarbeitet. Ziehen Sie bei Tag die Vorhänge nur leicht zu und verdunkeln Sie das Zimmer erst am Abend. Ein eventuelles Nachtlicht sollte nicht zu hell sein. Nächtliches Stillen und Wickeln sollte bei Schummerlicht geschehen. Lassen Sie Licht ins Zimmer, wenn Ihr Baby morgens aufwacht.

Rituale

Versuchen Sie bald, Ihren neuen Familienalltag zu strukturieren. Waschen und baden Sie das Baby zu bestimmten Zeiten. Sorgen Sie für regelmäßige Spiel- und Schlafzeiten und legen Sie Ihr Kind nach einem festen Muster schlafen. Rituale erleichtern Ihnen den Alltag und geben Ihrem Baby viel Sicherheit.

Ruhe statt Stille

Die meisten Säuglinge fühlen sich bei einem leichten Geräuschpegel am wohlsten, denn Alltagsgeräusche sind ihnen aus dem Mutterleib vertraut. Beim Einschlafen darf durchaus

mit den Kochtöpfen geklappert werden, und es macht nichts, wenn auch der Staubsauger läuft. Schleichen Eltern hingegen auf Samtpfoten durch die Wohnung, gewöhnt sich das Baby an diese Ruhe und wird unnötig geräuschempfindlich.

Vorhersehbar handeln

Verhalten Sie sich in bestimmten Situationen gleich, damit Ihr Baby Sie einzuschätzen lernt. Es wäre irritiert, wenn Sie in der gleichen Situation mal ruhig, mal impulsiv, mal fröhlich oder auch zornig reagieren. Je größer das Baby wird, desto eher erkennt es, wenn eine andere Situation und somit eine andere Stimmung herrscht. Diese Toleranz entsteht aber nur auf der Basis eines Urvertrauens.

Wenn das Kind seinen ersten Geburtstag feiert, ist in den meisten Familien der Grundstein für ein stabiles Urvertrauen gelegt. Im Lauf der nächsten Jahre entsteht auf diesem Fundament ein tragfestes Gebäude, das dem Kind sein Leben lang Sicherheit gibt. Je geborgener es sich in seiner Familie fühlt, desto selbstbewusster wird es sein Leben meistern. Liebevoller Zuwendung zeigt sich nicht nur im Vorlesen einer Gutenachtgeschichte oder einer zärtlichen Umarmung. Wadenwickel machen, wenn das Kind fiebert; der Lehrerin eine Nachricht schreiben, weil die Strafarbeit unfair war; vom Spaziergang einen Eisbecher mitbringen, weil sich die 14-Jährige mit Liebeskummer im Zimmer verkrochen hat – all das gibt Kindern das gute Gefühl: Ich kann mich auf meine Eltern verlassen. Manchmal müssen wir unsere Liebe auch auf weniger angenehme Weise ausdrücken: Wenn wir unseren Kindern Gemüse vorsetzen und ihnen die Zähne putzen. Wenn wir sie gegen Masern impfen lassen und darauf bestehen, dass sie beim Fahrradfahren einen Sturzhelm tragen. Das passt ihnen zwar nicht, aber sie spüren: Ich bin meinen Eltern wichtig und kann darauf vertrauen, dass sie wissen, was gut für mich ist.

Elternzeit

Mit großer Wahrscheinlichkeit haben Sie sich schon vor der Geburt überlegt, wer von Ihnen in der ersten Zeit hauptsächlich für Ihr Kind da sein wird. Das Gesetz zum Kinderbetreuungsgeld und zur „Karenzzeit“ bietet Eltern mit den flexiblen Regelungen einen größeren Spielraum, in den ersten Lebensjahren ihres Kindes Familie und Beruf miteinander zu verbinden.

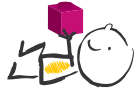


Das **bmwfi** (Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend) empfiehlt:

Broschüre: Kinder brauchen Liebe und ... Familienförderung in Österreich und Kinderbetreuungsgeld 2011.

www.bmwfi.gv.at





Vorsorgeuntersuchungen

Auch wenn Ihr Kind kerngesund ist und sich prächtig entwickelt, sollten Sie die Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen. Sie dienen auch dem gegenseitigen Kennenlernen zwischen Kind, Ärztin und Eltern. Sollte Ihr Kind tatsächlich einmal krank werden und ärztliche Hilfe benötigen, dann besteht bereits ein Vertrauensverhältnis, das auf alle Beteiligten einen positiven Einfluss hat. Die zweite Untersuchung sollte spätestens in der 7. Lebenswoche stattfinden. Es folgen dann im ersten Lebensjahr noch drei weitere, in denen die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes überprüft wird. Sie sollten keine Untersuchung versäumen.



Vorsorgeuntersuchungen sind Voraussetzung für den Bezug von Kindergeld in voller Höhe. Ansonsten wird das Kindergeld halbiert!



Untersuchung	Termin	Untersuchungsumfang
1.	1. Lebenswoche	- Feststellung von Körpergewicht und Körperlänge - Erhebung von Beobachtungen der Mutter und eine Krankheitsanamnese - Ärztliche Untersuchung des Kindes - Beurteilung der Notwendigkeit weiterer Untersuchungen
2.	von 4. bis 7. Lebenswoche	- Feststellung von Körpergewicht und Körperlänge - Erhebung von Beobachtungen der Mutter und eine Krankheitsanamnese - Ärztliche Untersuchung des Kindes - Orthopädische Untersuchung - Beurteilung der Notwendigkeit weiterer Untersuchungen
3.	vom 3. bis 5. Lebensmonat	- Feststellung von Körpergewicht und Körperlänge - Erhebung von Beobachtungen der Mutter und eine Krankheitsanamnese - Ärztliche Untersuchung des Kindes - Beurteilung der Notwendigkeit weiterer Untersuchungen
4.	vom 7. bis 9. Lebensmonat	- Feststellung von Körpergewicht und Körperlänge - Erhebung von Beobachtungen der Mutter und eine Krankheitsanamnese - Ärztliche Untersuchung des Kindes - Untersuchung des Hals-, Nasen- und Ohrenbereiches - Beurteilung der Notwendigkeit weiterer Untersuchungen
5.	vom 10. bis 14. Lebensmonat	- Feststellung von Körpergewicht und Körperlänge - Erhebung von Beobachtungen der Mutter und eine Krankheitsanamnese - Ärztliche Untersuchung des Kindes - Beurteilung der Notwendigkeit weiterer Untersuchungen

Impfungen

Ab der 7. Lebenswoche können Säuglinge geimpft werden. Manche Eltern sind unsicher, ab wann und gegen welche Krankheiten sie ihr Kind impfen lassen sollen. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt ausführlich über die möglichen Krankheits- und Impfrisiken aufklären.



Allgemeiner Impfkalender für Säuglinge

	ab der 7. Woche	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	ab dem 12. Monat	
Rotavirus (RTV)	2x bzw. 3x RTV-Impfstoff (Schluckimpfung)							
Diphtherie (DIP) Tetanus (TET) Pertussis (PEA) Poliomyelitis (IPV) Haemophilus infl. B (HIB) Hepatitis B (HBV)		1. 6-fach- Impfung		2. 6-fach- Impfung			3. 6-fach- Impfung	
Konjugierte Mehrfachimpfung gegen Pneumokokken (PNC)		1. PNC- Impfung		2. PNC- Impfung		3. PNC- Impfung		